Selbstfürsorge- Modell	Anwenderhinweise
SELBST – Ich bin ein Mensch und kann fühlen, denken und handeln	Wort zerlegen um die einzelnen Silben erklären zu können
FÜR – ...jemanden ... für mich	
SORGE – vorrauschauende Not versorgen	
<u>Ich Sorge für mich Selbst</u> ich fühle... BSP.: Ärger...weil jemand beim Essen ständig redet ich denke ....der nervt mich. ich kann nicht in Ruhe essen. Ich handle...und spreche mit Ihm und versuche das zu klären	